











EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS





Licuados, batidos, infusiones y otras bebidas saludables

Curas depurativas y de adelgazamiento







Explicación de las

Enfermedades

Aunque las bebidas de esta obra se recomiendan para trastornos específicos, todas ellas son también apropiadas para personas en buen estado de salud.

Tipo de bebida

Máquinas

Se muestra un icono de las máquinas necesarias para elaborar la bebida (ver página 23).

Propiedades

- Ver la descripción de cada propiedad en la página 340.
- Aunque todas las bebidas vegetales son **alcalinizantes** en mayor o menor medida, solo cuando la carga ácida (PRAL) de una ración es inferior a -3,5 mEq/100 ml (por ejemplo, -3,6) se le atribuye la propiedad de alcalinizante.
- Aunque todas las bebidas vegetales son **antioxidantes** en mayor o menor medida, solo cuando una ración aporta más de 5.000 unidades ORAC se le atribuye la propiedad de antioxidante.

Gráficos CDO

- CDO quiere decir Cantidad Diaria Orientativa para un adulto basada en un aporte diario de 2.000 calorías (en inglés GDA, de *Guideline Daily Amount*).
- Las necesidades nutricionales para cada individuo pueden ser superiores o inferiores basándose en su sexo, edad, nivel de actividad física.
- Los gráficos CDO (GDA) constituyen un nuevo sistema de etiquetado nutricional de ámbito internacional que indica, de forma coherente y clara, la cantidad de energía y nutrientes que aporta una ración de un alimento en comparación con lo que necesitamos en un día.
- Los valores de referencia para el cálculo de los porcentajes se muestran en la página 331.
- La cantidad de azúcares que se muestra en las CDO/GDA corresponde únicamente a los azúcares naturalmente presentes en las frutas y hortalizas. Esta cifra no tiene en cuenta ningún azúcar que pueda haberse añadido.

BEBIDAS PARA LA SANGRE

CARENCIA DE HIERRO

Los licuados a base de semillas como el anacardo (cajú o marañón) y frutas desecadas, junto con limón, son buenas fuentes de hierro.

Licuado (batido)

Propiedades

- Antianémica
- Antioxidante
- Energizante

HIERRO AL ROJO VIVO

Existen muchos alimentos vegetales ricos en hierro, como los que forman parte del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO. Los anacardos (cajú o marañon), por ejemplo, aportan 6,68 mg de hierro por cada 100 g, unas tres veces más que el mismo peso de carne. El único inconveniente del hierro vegetal es su difícil absorción. Sin embargo, cuando los anacardos (cajú o marañon), las uvas pasas u otras buenas fuentes de hierro se ingieren junto con ácidos orgánicos como el ácido ascórbico (vitamina C) o el ácido cítrico de los limones o naranjas, la absorción del hierro vegetal resulta tan eficiente como la del hierro de la carne.

El limón y la remolacha (betabel) del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO favorecen la absorción del hierro de los anacardos (cajú o marañon) y de las uvas pasas. El cobre y el cinc que también aporta contribuyen a la asimilación del hierro para la producción de sangre. En conjunto, el licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO ayuda a recuperar los niveles de hierro cuando se hallan bajos a causa de una pérdida de sangre o de una enfermedad crónica.

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Cobre (0,565 mg)	63%
Folato (86 µg)	22%
Magnesio (83 mg)	20%
Hierro (2,3 mg)	13%
Cinc (1,45 mg)	13%
Potasio (540 mg)	11%
Vitamina C (9,9 mg)	11%
Vitamina B_1 (0,132 mg)	11%
Vitamina B_6 (0,175 mg)	10%
Selenio (4,6 µg)	8%

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
227	19,6 g	8,8 g	0 g	0,06 g	5,4 g	3,5 g
11%	22%	13%	0%	2,5%	11%	14%

de la CDO / GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Buena fuente de hierro

Una porción (un vaso) del licuado (batido) HIERRO AL ROJO VIVO aporta alrededor del 13% de las necesidades diarias de hierro, junto con otros nutrientes y fitoquímicos que favorecen su absorción.

92

Vitaminas y minerales

Se indica la cantidad absoluta y relativa (respecto al Valor Diario recomendado) de las vitaminas y minerales más abundantes en esta bebida.

Nota

El color y el aspecto de cada bebida puede variar según el tipo de ingredientes utilizados y la creatividad de quien la prepara. Por lo tanto, las fotografías de esta obra son simplemente orientativas y no tienen porqué coincidir exactamente con el resultado que se obtiene al elaborar la bebida.

páginas de recetas

Vegetariana

Vegetariana total; opcionalmente con lácteos; vegetariana (puede llevar algún ingrediente de origen animal).



Ingredientes

- Los pesos que se indican se refieren al producto completo en crudo, incluyendo su cáscara, hueso (carozo) u otras partes que deban ser desechadas.
- Se puede añadir agua a las bebidas para hacerlas más claras, pero entonces disminuye su contenido en vitaminas, minerales y otros nutrientes por porción.

Gluten

Las bebidas que contienen avena son objeto de una mención especial. Aunque la avena puede contener gluten, en general es muy bien tolerada por los celíacos, y estaría incluso recomendada según algunos estudios (ver pág. 32).

Diabetes

Recomendado; usar con moderación; no recomendado.

Alergia alimentaria

En teoría, cualquier alimento puede causar una reacción alérgica en personas sensibles. En esta obra se señalan únicamente los alimentos que con mayor frecuencia causan alergia alimentaria: cacahuete (maní), soja, apio, sésamo y las llamadas nueces de árbol (almendra, avellana, nuez común, nuez pecana, nuez del Brasil, anacardo [cajú, marañón], pistacho y nuez de macadamia).

Unidades ORAC (Poder antioxidante)

- Miden la capacidad antioxidante de una bebida o alimento. Cuantas más unidades ORAC tenga una bebida o alimento, tanto mayor será su capacidad para neutralizar los radicales libres.
- ORAC es el acrónimo inglés de *Oxygen Radical Absorbance Capacity*, capacidad de absorción de radicales de oxígeno.
- El sistema de unidades ORAC fue desarrollado por el *National Institutes of Health* de los Estados Unidos.[1]
- Los valores ORAC de cada receta se expresan en micromoles de equivalentes Trolox (µmolTE) por cada 100 gramos de alimento.
- Para tener un buen nivel de antioxidantes en la sangre ingerir cada día:
  - Mínimo 3.000 unidades ORAC.
  - Óptimo: 5.000 unidades ORAC.

1 USDA Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2 - Nutrient Data Laboratory, Beltsville Human Nutrition Research Center (BHNRC), Agricultural Research Service (ARS), U.S. Department of Agriculture (USDA) - Mayo 2010

Carga ácida (valor PRAL)

Indica el efecto acidificante o alcalinizante que una bebida produce en la sangre (ver pág. 270).

- Valor positivo: efecto acidificante.
- Valor negativo: efecto alcalinizante.

DIGESTIÓN PESADA

Tomadas antes de las comidas, estas bebidas preparan el estómago para una buena digestión.



Bebida



Propiedades

- Digestiva
- Antiácida
- Antiflatulenta
- Alcalinizante

ESTÓMAGO FELIZ

ESTÓMAGO FELIZ combina un jugo de **hinojo** y **col** obtenido por extracción con un jugo de fruta (la **piña** o ananás) y un licuado (batido) de **papaya**. El resultado es una bebida que facilita la *digestión*, desinflama el *estómago* y evita las *flatulencias*.

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina C (72,8 mg)	81%
Vitamina K (50,6 µg)	42%
Folato (74 µg)	19%
Vitamina B_6 (0,201 mg)	12%
Magnesio (44 mg)	10%
Vitamina B_1 (0,106 mg)	9%
Vitamina A (66 µg)	7%
Hierro (1,08 mg)	6%
Calcio (67 mg)	5%

La papaya y la piña (ananás) contienen enzimas digestivas que facilitan el trabajo del estómago y aligeran la digestión.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
130	21,4 g	0,5 g	0,1 g	0,04 g	1,7 g	3,8 g
7%	24%	1%	1%	1,7%	3%	15%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Recomendado



Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales



Poder antioxidante
1.201 unidades ORAC por porción (24% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-4,49 mEq/100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- ½ bulbo de **hinojo** *[unos 117 g]*
- 2 hojas de **col** (repollo) *[de unos 15 g cada una]*
- 1 **papaya** pequeña *[de unos 157 g]* pelada y sin semillas
- 1 vaso de **jugo de piña** (ananás) *[de unos 250 ml]* sin endulzar

PREPARACIÓN

a. Pasar el bulbo de hinojo y las hojas de col por el extractor de jugos o masticador.
b. Triturar la papaya en la licuadora (batidora) y añadirle el jugo de piña (ananás).
c. Añadir después el jugo del bulbo de hinojo y de la col, batiendo hasta obtener una mezcla homogénea.
d. Servir fresco, pero no helado, para no irritar el estómago.
e. Tomarla preferiblemente de 5 a 15 minutos antes de la comida.



DIGESTIVA



Propiedades

- Digestiva
- Carminativa (antiflatulenta)
- Alivia las náuseas



La combinación del regaliz, el anís y el jengibre desinflama el estómago y facilita la digestión.

INGREDIENTES

para una taza de unos 150 ml

- 1 cucharadita de raíces secas y trituradas de **regaliz** *(Glycyrrhiza glabra)*
- ½ cucharadita de semillas de **anís verde** *(Pimpinella anisum)*
- ½ cucharada de **jengibre** rallado *(Zingiber officinale)*

PREPARACIÓN Y EMPLEO

a. Hervir los ingredientes en agua durante 2 o 3 minutos.
b. Dejar reposar durante unos minutos y colar.
c. Tomar de 2 a 3 tazas diarias, preferiblemente antes de las comidas.



ACIDEZ DE ESTÓMAGO

Para combatir la acidez es preferible tomar medio vaso de jugo antiácido varias veces al día, que un gran vaso de una sola vez.



Jugo



Propiedades

- Antiácida
- Alcalinizante
- Digestiva
- Depurativa
- Antidiarréica

CORTAFUEGOS



Los que padecen de acidez de estómago la describen como una sensación de fuego en la boca del estómago que, en ocasiones, asciende hasta la garganta. Es lo que en términos médicos se llama *reflujo gastroesofágico*, normalmente causado por una hernia de hiato en el esófago.

El jugo CORTAFUEGOS neutraliza el exceso de acidez en el estómago y, además, ayuda a cerrar ese esfínter o válvula que separa el esófago del estómago para que el jugo gástrico ácido no ascienda. En resumen, una buena alternativa a los fármacos químicos usados habitualmente para combatir al acidez.

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina A (513 µg)	57%
Vitamina C (15,1 mg)	17%
Vitamina B6 (0,238 mg)	14%
Vitamina K (14,3 µg)	12%
Magnesio (23 mg)	5%
Calcio (33 mg)	3%



Medio vaso varias veces al día

El jugo CORTAFUEGOS se puede tomar en cualquier momento del día, cuando se sienta acidez en el estómago, pero conviene hacerlo de forma regular, de tres a seis veces a lo largo del día.

Cada porción (vaso o taza de 125 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
79	9,2 g	0,4 g	0,1 g	0,05 g	1,6 g	2,7 g
4%	10%	1%	1%	2,1%	3%	11%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Evitar la acidez

Evitar el café, los refrescos de cola, las grasas y, sobre todo, no cenar, también ayudan a combatir la acidez de estómago además del jugo CORTAFUEGOS.







Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Recomendado



Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales



Poder antioxidante
484 unidades ORAC por porción (10% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-6,68 mEq/100 g

INGREDIENTES

para seis porciones de unos 125 ml

- 5 **zanahorias** medianas *[de unos 61 g cada una]*
- 1 **calabacín** (zapallito) mediano *[de unos 196 g]*
- 1 **patata** (papa) pequeña *[de unos 170 g]*
- 1 taza de **jugo de granada** *[de unos 249 ml]*

PREPARACIÓN

a. Pasar por el extractor de jugos o masticador las zanahorias, el calabacín (zapallito) y la patata (papa).

b. Al jugo obtenido, añadirle el jugo de granada y remover bien para que se mezcle.

c. Guardar refrigerado y tomar medio vaso de tres a seis veces diarias.

Helicobacter

Erradicar la bacteria más tenida del estómago es posible con batidos vegetales.



Licuado (batido)



Propiedades

- Protectora del estómago
- Antiinflamatoria
- Antioxidante
- Baja el colesterol
- Inmunoestimulante
- Anticancerígena

Erradicador vegetal

Muchas personas sufren *pesadez de estómago*, *mala digestión* y hasta *úlcera gástrica* debido a que una bacteria, recientemente descubierta, prolifera adherida a las paredes del estómago. El tratamiento para eliminar esa bacteria, a base de una combinación de antibióticos con omeprazol, logra buenos resultados. Sin embargo, el tratamiento Erradicador vegetal logra resultados comparables al del tratamiento farmacológico,[1] pero con algunas ventajas:

- Gracias al efecto antiinflamatorio del **brócoli**, el Erradicador vegetal añade un efecto beneficioso sobre el estómago que no poseen los medicamentos.
- Tanto el brócoli como el **arándano** son poderosos antioxidantes que protegen contra la *degeneración cancerosa* del estómago, uno de los riesgos de la infección por *Helicobacter*.
- El **brócoli** reduce el nivel de *colesterol* y de *triglicéridos*, a la vez que contribuye a regular la *tensión arterial*, efectos que el tratamiento farmacológico no logra.

Por otra parte, se ha visto que, tanto el **arándano azul** como el **rojo** (llamado en inglés *cranberry*) disminuyen la adherencia de las bacterias *Helicobacter* a la mucosa gástrica, al igual que hace con las *Escherichia coli* en la vejiga de la orina.

Por todo ello, el tratamiento de la infección de estómago por *Helicobacter pylori* con el licuado (batido) Erradicador vegetal es una alternativa válida al tratamiento farmacológico, con ventajas añadidas.

Vitaminas y minerales por cada porción

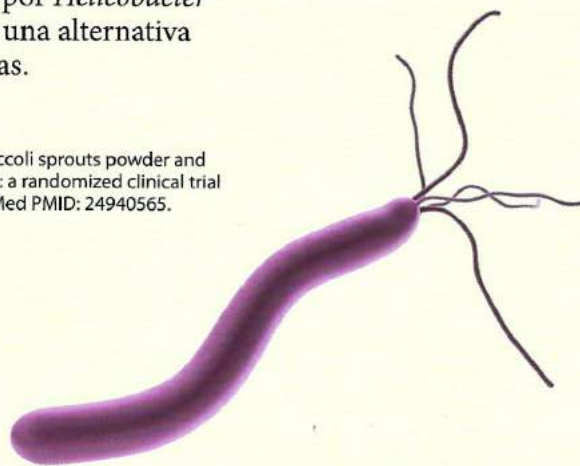
	% del Valor Diario
Vitamina C (64,3 mg)	**71%**
Vitamina K (65,5 µg)	**55%**
Vitamina B_6 (0,251 mg)	**15%**
Folato (59 µg)	**15%**
Vitamina B_1 (0,136 mg)	**11%**
Potasio (378 mg)	**8%**
Magnesio (30 mg)	**7%**
Vitamina E (0,84 mg)	**6%**
Hierro (0,96 mg)	**5%**

1 Mirmiran P, Bahadoran Z, Golzarand M, Zojaji H, Azizi F. A comparative study of broccoli sprouts powder and standard triple therapy on cardiovascular risk factors following H.pylori eradication: a randomized clinical trial in patients with type 2 diabetes. J Diabetes Metab Disord. 2014 May 28;13:64. PubMed PMID: 24940565.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
136	20,7 g	0,6 g	0,1 g	0,02 g	2,4 g	3,4 g
7%	23%	1%	1%	0,8%	5%	14%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto



De uno a dos meses

Un vaso de licuado (batido) Erradicador vegetal tomado a diario durante uno o dos meses combate la infección gástrica por la bacteria 'Helicobacter', además de reducir los factores de riesgo cardiovascular.



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Recomendado



Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales



Poder antioxidante
6.240 ORAC por porción (125% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-2,49 mEq / 100 g

INGREDIENTES

para dos porciones de unos 250 ml

- 1 ramo de **brócoli** *[de unos 100 g]* preferiblemente, cocido al vapor
- 1 taza de **jugo de piña** *[de unos 250 ml]*
- 1 taza de **arándanos** *[de unos 148 g]* (azules o rojos)

PREPARACIÓN

a. Cocer el ramo de brócoli durante unos 10 minutos, preferiblemente al vapor, con poca agua y tapada la olla, y esperar que se enfríe.

b. Licuar (batir) el brócoli, los arándanos y el jugo de piña.

c. Filtrar si se desea.

d. No es necesario endulzar, pero si se desea, usar preferiblemente un edulcorante no calórico como la estevia (ver pág. 24).



Gastritis y úlcera

Proteger el estómago con jugos vegetales resulta posible, pero además se deben evitar todos los irritantes como el alcohol, el tabaco y el café.

Jugo

Protector gástrico



El **jugo de col** (repollo) contiene ingredientes naturales que protegen la mucosa del estómago y favorecen la secreción de moco protector. El ingrediente de la **col** (repollo) capaz de curar las *úlceras de estómago* fue primeramente llamado vitamina U en el siglo pasado; actualmente ha sido identificado químicamente como el aminoácido S-metilmetionina.

La **zanahoria** también protege eficazmente al estómago, y la vitamina A que contribuye a reparar las células dañadas en la mucosa que recubre el interior del estómago. La **patata** (papa) es rica en almidón, que neutraliza el exceso de acidez.

La **col** (repollo), la **patata** (papa) y la **zanahoria** combinados en el jugo Protector gástrico resultan eficaces para desinflamar el estómago y cicatrizar la úlcera gastroduodenal.

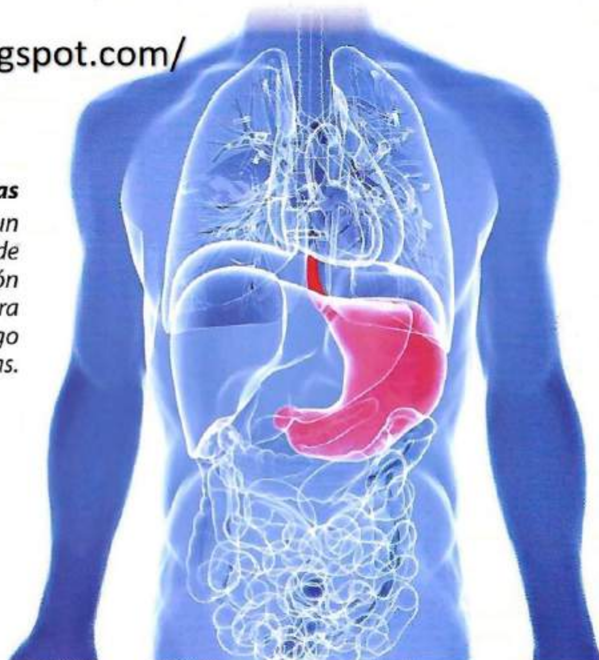


Propiedades

- Protectora del estómago
- Antiulcerosa
- Digestiva
- Alcalinizante
- Vitamínica

Vitaminas y minerales por cada porción

	% del Valor Diario
Vitamina A (1432 µg)	159%
Vitamina K (118,6 µg)	99%
Vitamina C (67,5 mg)	75%
Vitamina B6 (0,567 mg)	33%
Folato (96 µg)	24%
Potasio (1009 mg)	21%
Vitamina B1 (0,237 mg)	20%
Magnesio (49 mg)	12%
Calcio (113 mg)	9%
Hierro (1,56 mg)	9%
Cinc (0,8 mg)	7%



Antes de las comidas

Se recomienda tomar de medio a un vaso de Protector gástrico antes de las comidas principales. La duración habitual del tratamiento contra la gastritis o la úlcera de estómago es de dos a cuatro semanas.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
159	12,6 g	0,6 g	0,1 g	0,14 g	4,4 g	1,3 g
8%	14%	1%	1%	5,8%	9%	5%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto



Vegetariana
Total



Sin gluten
Apto para celíacos



Diabetes
Recomendado



Alergia alimentaria
Sin precauciones especiales



Poder antioxidante
1.825 unidades ORAC por porción (37% del Valor óptimo diario)



Carga ácida (PRAL)
-4,84 mEq/100 g

INGREDIENTES
para una porción de unos 250 ml

- ¼ **col** (repollo) *[unos 178,5 g]* puede ser de hojas blancas o verdes
- 4 **zanahorias** medianas *[de unos 61 g cada una]*
- ½ **patata** (papa) cruda y pelada *[unos 85 g]*
  No usar las patatas (papas) con color verdoso en la piel, pues pueden contener solanina, un alcaloide.

PREPARACIÓN

a. Pasar la col (repollo), la patata (papa) y las zanahorias por el extractor de jugos o masticador.

b. Endulzar si se desea, preferiblemente con estevia (ver pág. 24).







EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS

El estilo de vida contemporáneo está deteriorando cada vez más la salud de las personas. A pesar de contar con más y mejores recursos económicos, hoy millones de seres humanos enfrentan serios problemas en el área sanitaria que son evitables. Por eso, es necesario descubrir el poder medicinal de las bebidas, las cuales, además de deleitarnos con sus exquisitos sabores, favorecen el bienestar del cuerpo y ayudan a combatir y prevenir muchos trastornos.







